

「北名古屋げんき自慢大会 ～芸大生には負けへんで！～」

名古屋芸術大学教育学部子ども学科 子ども健康・スポーツゼミ 松下梨紗子
名古屋芸術大学教育学部子ども学科 講師 細川 賢司

【背景】

北名古屋市は「健康都市」として、市民一人ひとりが心身ともに健やかに暮らせるまちづくりを推進しています。特に、健康寿命の延伸に向けては、高齢者の方々が楽しみながら運動に取り組める環境づくりが重要です。しかし、実際には「運動は苦手」「何をしたらよいかわからない」と感じる方も少なくありません。そのため、体力測定によって現状を把握し、一人ひとりに合った運動を無理なく継続できるよう支援することが求められています。

そこで、私たちは、地域に暮らす学生として「自分たちにできる形で北名古屋市に貢献したい」という思いを持っています。そこで今回、体力測定を楽しみながら体験できるイベントを企画しました。

【目的】

- ・ 高齢者の方々に運動をもっと身近に、楽しく感じてもらうこと
 - 遊び感覚で参加できるイベントを通じて、運動へのポジティブな気持ちを育む。
- ・ 体力測定による現状把握
 - 自分の体力を「見える化」することで、健康意識を高め、適切な運動を選択するきっかけにする。
- ・ 地域・世代間交流の促進
 - 学生と高齢者が一緒に取り組むことで、世代を超えた交流を深め、地域の一体感を育む。
- ・ 北名古屋市の健康都市推進への貢献
 - 学生主体の取り組みとして、地域の健康づくり事業をサポートし、まち全体の活力向上につなげる。

【日時および場所】

- ・ 9月20日(土) 13:30～15:00 (受付13:00～)
- ・ 名古屋芸術大学西キャンパスL棟1階体育館

【参加者】

- ・ 65歳以上の高齢者の方20名程度

【測定内容】

- ・ 新体力テスト(65歳～79歳対象)の6種目。
 - 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
- ・ 名芸大生と一緒にチームになって測定を進めます。記録に応じてポイントが加算され、6種目の合計ポイントが最も多かったチームの優勝です 🏆

【準備物】

- ・ 動きやすい服装、水分補給に適した飲み物、体育館用シューズ、タオル等